

## **ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK LINGKUNGAN LAHAN BASAH PADA SEKOLAH DASAR NEGERI BUNIPAH 2 DI KECAMATAN ALUH-ALUH**

Herita Warni, Syamsul Arifin, Sulaiman  
Universitas Lambung Mangkurat  
email: hwarni@ulm.ac.id

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik Lingkungan Lahan Basah Pada Sekolah Dasar Negeri Bunipah 2 di Kecamatan Aluh-aluh dengan rentang usia 10-12 tahun. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kombinasi (mixed method) dengan teknik pengambilan data tes pengukuran, wawancara, dan observasi. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik Lingkungan Lahan Basah Pada Sekolah Dasar Negeri Bunipah 2 di Kecamatan Aluh-aluh Kabupaten Banjar tahun ajaran 2018/2019 yang berjumlah 87 orang peserta didik, Sampel dalam penelitian ini berjumlah 29 orang peserta didik dengan rentang usia 10-12 tahun, yang terdiri dari 13 orang putra dan 16 orang putri. Analisis data yang digunakan adalah dengan membandingkan frekuensi tingkat kebugaran jasmani dengan keseluruhan sampel. Kesimpulan penelitian adalah tingkat kebugaran jasmani peserta didik Lingkungan Lahan Basah Pada Sekolah Dasar Negeri Bunipah 2 di Kecamatan Aluh-aluh dengan rentang usia 10-12 tahun berada pada kategori kurang.

**Kata Kunci :** Analisis, Kebugaran Jasmani, peserta didik sekolah dasar

## ***FITNESS ANALYSIS OF STUDENTS IN WET LAND ENVIRONMENT IN BUNIPAH 2 STATE ELEMANTARY SCHOOL IN ALUH-ALUH DISTRICT***

### ***Abstract***

*The purpose of this study was to determine the physical fitness of Wetland Environment students at Bunipah 2 Elementary School in Aluh-aluh Subdistrict with an age range of 10-12 years. The method used in this study is a mixed method (mixed method) with the technique of taking data measurement tests, interviews, and observations. The population in this study were students of Wetland Environment in Bunipah 2 Elementary School in Aluh-aluh Subdistrict, Banjar Regency 2018/2019 academic year which amounted to 87 students, the sample in this study amounted to 29 students with ages 10-12 year, consisting of 13 sons and 16 daughters. The data analysis used was by comparing physical fitness frequency with the whole sample. The conclusion of the study is the physical fitness of Wetland Environment students in Bunipah 2 Elementary School in Aluh-aluh Subdistrict with a age range of 10-12 years in the less category.*

**Keywords:** *Analysis, Physical Fitness, elementary school students*

## PENDAHULUAN

Kalimantan Selatan secara geografis berada di bagian tenggara pulau Kalimantan, memiliki kawasan dataran rendah di bagian barat dan pantai timur, serta dataran tinggi yang dibentuk oleh Pegunungan Meratus di tengah. Kalimantan Selatan terdiri atas dua ciri geografi utama, yakni dataran rendah dan dataran tinggi. Kawasan dataran rendah kebanyakan berupa lahan gambut hingga rawa-rawa dan banyak memiliki sungai.

Dalam geografis letak wilayah tentunya berpengaruh terhadap kebiasaan dan budaya yang sangat kental dengan sungai, hal ini terkait dengan kesegaran jasmani anak-anak yang berada di daerah sungai yang memiliki kurang lahan untuk bergerak, seperti berlari, bermain, dan aktivitas lainnya yang bisa membuat anak-anak berkeringat untuk menjadi sehat sehingga menjadi anak dalam kondisi bugar. Khususnya di Kecamatan Aluh-aluh Kabupaten Banjar Provinsi Kalimantan Selatan, di sini banyak sekali sekolah-sekolah yang berada di bantaran sungai dan rawa-rawa yang tidak memiliki cukup lapangan untuk melakukan pembelajaran PJOK di sekolah. Terutama pada Sekolah Dasar Negeri Bunipah 2, pada sekolah ini saya selaku peneliti sudah melakukan observasi sekolah serta melakukan wawancara dengan Bapak Majidi Rasyid, S.Pd selaku Kepala Sekolah Dasar Negeri Bunipah 2 dan didapati hasil wawancara bahwa pada sekolah ini, mayoritas pekerjaan orang tua peserta didik adalah 80% Petani dan 20% Buruh Tani (Buruh tani adalah seorang petani yang tidak memiliki sawah sendiri, dalam artian bertani dengan menyewa tanah milik orang lain), dan setiap pada puncak musim penghujan yakni dari bulan 11 sampai bulan 2 maka halaman sekolah tempat melakukan pembelajaran PJOK sudah hampir dapat dipastikan akan terendam saat air sedang pasang karena tepat di belakang sekolah ini adalah sungai besar, juga pada sekolah ini sesuai dengan pernyataan Kepala Sekolahnya yakni Bapak Majidi Rasyid, S. Pd bahwa sekolah ini sangat kekurangan alat olahraga seperti bola dan lain-lain, serta juga dari pernyataan beliau bahwa di Kecamatan Aluh-aluh tidak memiliki fasilitas umum untuk masyarakat berolahraga.

Kesegaran jasmani merupakan sebuah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti, demikian Widiastuti (2015: 13) menjelaskan. Ungkapan di atas menjelaskan arti penting dari sebuah kesegaran jasmani bagi setiap individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Terutama bagi peserta didik untuk menjalankan kegiatan belajar, merupakan aktivitas yang amat berat mulai dari menyiapkan, mengikuti proses, mengerjakan tugas, mengevaluasi diri, dan diulang terus menerus setiap hari dan dikalikan dengan seluruh jumlah mata pelajaran yang harus ditempuh setiap harinya. Semuanya ini kalau tidak disertai dengan adanya tingkat kesegaran jasmani yang berkualitas maka aktivitas pelajar tersebut tidak akan bisa dijalankan dengan maksimal.

Berdasarkan uraian dan kajian nyata di lapangan, maka calon peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian tentang “tingkat kesegaran jasmani peserta didik Sekolah Dasar Negeri Bunipah 2 di Kecamatan Aluh-Aluh Kabupaten Banjar Kalimantan Selatan”.

### **Kesegaran Jasmani**

Menurut Irianto (2006 : 2) Kesegaran adalah kebugaran fisik (physical fitness), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Kesegaran digolongkan menjadi 3 kelompok :

- a. Kesegaran Statis: Keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
- b. Kesegaran Dinamis: Kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, mengangkat.
- c. Kesegaran Motoris: Kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus.

Menurut Hudnin (2011), yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani antara lain : a) Peserta didik cukup melakukan aktivitas jasmani di luar jam sekolah. Melakukan kegiatan fisik dan olahraga secara baik, teratur dan terus menerus bermanfaat dalam mencapai tingkat

kesegaran jasmani yang optimal. Dengan latihan yang teratur, kebugaran jasmani kita akan meningkat. Peningkatan yang diperoleh antara lain: gerak, tidak mudah lelah, keterampilan, dan sebagainya. b) Makanan dan gizi yang cukup mencukupi, tubuh memerlukan makanan yang cukup bergizi baik sebagai sumber tenaga, sumber zat pengembang, dan zat pengatur. Makanan bergizi akan mempengaruhi kesehatan dan kebugaran jasmani seseorang. Oleh karena itu, kita harus teratur untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung cukup zat gizi sehingga manusia dapat hidup sehat serta dapat melakukan tugas sehari-hari dengan baik dan mempunyai daya tahan tubuh yang kuat. c) Istirahat yang cukup. Setelah melakukan aktivitas fisik, tubuh akan merasa lelah, sehingga kita melakukan istirahat. Istirahat yang baik adalah istirahat yang tidak memerlukan aktivitas yaitu tidur, sekurang-kurangnya 8 jam di malam hari. d). Kebiasaan hidup dan faktor lingkungan sekolah yang teratur dan sehat, kebiasaan hidup sehat akan berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani. Kesehatan badan kita juga dipengaruhi oleh lingkungan yang ada di sekitar kita, baik itu lingkungan mental yaitu suasana kejiwaan kehidupan seseorang dan lingkungan hidup sosial yaitu keadaan masyarakat di mana kita tinggal dan hidup bermasyarakat

## METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kombinasi (Mixed Methods). Menurut Sugiyono (2015: 21) bahwa, Metode penelitian kombinasi (mixed methods) adalah suatu metode penelitian yang mengkombinasikan atau menggabungkan antara metode penelitian kuantitatif dan metode kualitatif untuk digunakan secara bersama-sama dalam suatu kegiatan penelitian sehingga diperoleh data yang lebih komprehensif, valid, reliabel dan objektif.

## HASIL

Dari data hasil penelitian kuantitatif yang menggunakan instrument Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak 10- 12 tahun diketahui bahwa:

Kategori	L	P	Jumlah	Ket.
Baik Sekali (BS)	0	0	0 Orang	0%
Baik (B)	1	0	1 Orang	3,44%
Sedang (S)	4	3	7 Orang	24,13%
Kurang (K)	6	12	18 Orang	62,06%
Kurang Sekali (KS)	2	1	3 Orang	10,34%

Berkenaan dengan hasil analisis tingkat kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Dasar Negeri Bunipah 2 Kecamatan Aluh-Aluh usia 10 - 12 tahun, peneliti juga berupaya mengetahui latar belakang hasil yang didapat ditinjau dari status gizi peserta didik. Dengan melakukan penelitian tambahan mengukur tinggi badan dan berat badan peserta didik sehingga diketahui 6,89% masuk pada kriteria Obesitas, 10,34% masuk pada kriteria Overweight, 34,48% masuk pada kriteria Gizi Baik, 41,37% masuk pada kriteria Gizi Kurang, 6,89% masuk pada kriteria Gizi Buruk. Dengan adanya hasil tersebut peneliti dapat memperkuat analisis yang dapat mendukung hasil kajian tingkat kebugaran jasmani peserta didik, dari hasil yang didapat bisa diketahui adanya peserta didik yang memiliki kriteria Gizi Buruk sebesar 6,89%.

Setelah itu dari hasil data Observasi lingkungan sekolah, fasilitas sekolah, sarana prasarana pembelajaran penjas, serta lingkungan tempat tinggal peserta didik maka diketahui bahwa Sekolah Dasar Negeri Bunipah 2 Kecamatan Aluh-aluh tidak memiliki lapangan yang layak untuk melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani, hal ini ditambah lagi sekolah ini berada di daerah lahan basah yang menyebabkan tergenangnya lapangan atau halaman sekolah pada saat air sedang pasang dalam karena tepat di belakang sekolah adalah sungai besar, dan terlebih lagi pada saat musim-musim penghujan sudah dapat dipastikan pada pagi hari halaman/ lapangan sekolah tidak akan bias digunakan untuk melaksanakan pembelajaran penjas.

Untuk fasilitas sekolahnya sendiri, di sekolah tersebut hanya memiliki 2 buah toilet (satu untuk guru dan satu untuk 87 orang peserta didik) yang hal ini sangat bertolak belakang dengan program pemerintah bahwasanya pada suatu lembaga pendidikan itu harus dengan perbandingan 1 banding 20 dalam artian 1 toilet untuk 20 orang peserta didik. Dan juga pada halaman/ lapangan sekolah hanya terdapat lahan

parkir dan tiang bendera tidak ada sarana penunjang untuk pembelajaran penjas seperti gawang, tiang net, dan ring basket.

Pada sekolah ini sarana prasarana pembelajaran penjas sangat kurang sekali di mana pada sekolah ini hanya memiliki 2 buah matras senam lantai untuk pembelajaran penjas, bahkan pada sekolah ini tidak ada memiliki bola satupun, baik itu bola besar maupun kecil.

Lingkungan tempat tinggal peserta didik pada Sekolah Dasar Negeri Bunipah 2 Kecamatan Aluh-aluh berada pada lingkungan lahan basah, yakni rawa-rawa dan bantaran sungai. Meskipun memang sebagian ada yang rumahnya berada di tepi jalan utama, akan tetapi jalan utama pada Desa Bunipah Kecamatan Aluh-aluh terbilang kecil yaitu dengan lebar lebih kurang 5m. Dan pada Kecamatan Aluh-aluh ini tidak ada satupun memiliki fasilitas umum ruangan terbuka untuk masyarakat dan anak-anak yakni peserta didik beraktivitas diluar jam sekolah. Sehingga membuat anak kekurangan gerak.

Setelah hasil observasi dilapangan diketahui, lalu saya melakukan wawancara dengan Kepala Sekolah Dasar Negeri Bunipah 2 Kecamatan Aluh-aluh yakni Bapak Majidi Rasyid, S. Pd dengan berdasarkan faktor-faktor di atas. Dari hasil wawancara dengan Bapak Majidi Rasyid, S.Pd selaku Kepala Sekolah Dasar Negeri Bunipah 2 Kecamatan Aluh-Aluh pada hari Rabu tanggal 30 Oktober 2018 dan hari Jumat tanggal 17 November 2018 diketahui bahwa Sekolah Dasar Negeri Bunipah 2 Kecamatan Aluh-Aluh ini pada setiap bulan-bulan musim penghujan, halaman sekolah dapat dipastikan terendam air, sarana dan prasarana pembelajaran PJOK yang masih sangat kurang. Ketika halaman terendam, pembelajaran PJOK berlangsung didalam kelas. Dalam pembelajaran PJOK, jadwal di sekolah satu hari satu kelas, akan tetapi terkadang dari pihak guru penjas menggabungkan dua kelas dalam satu hari pembelajaran yang berarti ketika jam pelajaran PJOK untuk satu kelas ada 2 jam pelajaran maka ketika digabungkan menjadi 4 jam pembelajaran PJOK.

Peserta didik setiap pulang sekolah hampir semuanya hanya berdiam diri di rumah, hal ini berkaitan dengan semakin majunya zaman sehingga peserta didik diberikan segala

kemudahan oleh orang tuanya. Aktivitas fisik yang kurang tentunya dapat berdampak buruk kepada kesegaran jasmani peserta didik. Pola pikir orang tua peserta didik yang mengatakan “biar saya susah asalkan anak saya bisa hidup enak” bisa menjadi salah satu pemicu rendahnya aktivitas gerak peserta didik. Kepala Sekolah Dasar Negeri Bunipah 2 Kecamatan Aluh-Aluh mengatakan bahwa pekerjaan orang tua peserta didik adalah Petani, Nelayan dan dua orang peserta didik yang orang tuanya bekerja sebagai PNS. Peserta didik rata-rata pergi ke sekolah dengan berjalan kaki dan bersepeda, untuk yang berjalan kaki jarak yang ditempuh dari rumah ke sekolah sekitar 1 kilometer, sedangkan yang bersepeda jarak yang ditempuh paling jauh dari rumah ke sekolah sekitar 2,5 kilometer. Dengan diketahuinya hasil tes tingkat kesegaran jasmani peserta didik tentu sangat jelas hal apa yang membuat hasil tes tingkat kesegaran jasmani peserta didik sangat rendah.

Ditinjau dari pengumpulan data melalui dokumen yakni perangkat pembelajaran berupa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) diketahui juga pada sekolah ini sesuai dengan pernyataan dari Bapak Majidi Rasyid, S.Pd bahwa di sekolah ini sudah menggunakan Kurikulum 2013 (K-13). Akan tetapi saat saya menerima Dokumen (RPP) guru penjas di sekolah tersebut ternyata masih menggunakan (KTSP). Di dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran tersebut yang saya terima isinya saya rasa kurang sesuai dari Kompetensi Dasar (KD) dengan materi pembelajarannya.

Dari jawaban angket yang disampaikan kepada para peserta didik yang mengikuti tes tingkat kesegaran jasmani diketahui bahwa di sekolah sering terjadi hujan dan banjir, pada saat terjadi hujan maupun banjir maka pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah pada saat itu terganggu. Pada saat banjir yang disebabkan oleh air sedang pasang pembelajaran Pendidikan jasmani juga terganggu. Pada saat hal-hal yang disebutkan terjadi maka guru pendidikan jasmani akan tetap melakukan pembelajaran pendidikan jasmani di dalam kelas dengan ruangan yang kurang memadai karena terbilang kecil dengan jumlah peserta didik yang tak sebanding sehingga membatasi gerak peserta didik. Dan juga pada saat tidak hujan dan banjir sering pembelajaran tetap berlangsung di dalam kelas di

karenakan lapangan yang tak layak untuk pembelajaran pendidikan jasmani dan pernah saya jumpai pada hari Jumat, 30 November 2018 saat seluruh peserta didik melakukan senam bersama di dalam kelas dan di sana sangat terlihat bahwa peserta didik sangat tidak leluasa untuk bergerak karena ukuran ruangan yang tidak mencukupi untuk menampung peserta didik.

## **KESIMPULAN**

Dari hasil pengumpulan data hasil tes tingkat kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Dasar Negeri Bunipah 2 Kecamatan Aluh-Aluh dan data dari hasil wawancara, observasi, dokumen, serta angket, diketahui bahwa :

Dari data hasil tes tingkat kebugaran jasmani Indonesia dan perhitungan status gizi dapat diketahui bahwa ada 72,94% peserta didik yang status kebugaran jasmaninya terkategori Kurang dan Kurang Sekali serta 65,52% peserta didik yang status gizinya terkategori Obesitas, Overweight, Kurang, serta Buruk, artinya sangatlah relevan dari hasil presentasi hasil tes TKJI dan hasil perhitungan status gizi.

Lalu dari hasil Observasi dan Wawancara yang ditinjau dari fasilitas sekolah, sarana prasarana pendidikan jasmani, lingkungan tempat tinggal peserta didik, alat transportasi peserta didik ke sekolah, kebiasaan peserta didik diluar jam sekolah, serta pekerjaan orang tua peserta didik sangatlah mendukung dengan hasil tes tingkat kebugaran jasmani Indonesia yang mana di ketahui 72,94% terkategori Kurang (K) dan Kurang Sekali (KS).

Diliat dari dokumen yang saya terima dari sekolah ini, bahwa pembelajaran penjas lebih condong kearah cabang olahraga, padahal yang di mana di dalam kompetensi dasar (KD) nya tertulis jelas gerak dasar, bukan langsung mengarah ke cabang olahraga, jadi hal tersebut membuat peserta didik kurang tertarik dengan pembelajaran karena kita sendiri sudah tahu selaku guru pendidikan jasmani dan calon guru pendidikan jasmani bahwa pada peserta didik usia anak-anak 10 - 12 tahun sangat menyukai pembelajaran yang sifatnya bermain.

Dan yang terakhir diliat dari hasil jawaban dari angket yang di bagikan bahwa setiap kali banjir pembelajaran akan terganggu, setiap kali hujan pembelajaran akan terganggu, dan inisiatif guru pendidikan jasmani pada sekolah ini saat

terjadi hal-hal tersebut adalah melakukan pembelajaran di dalam kelas yang sudah dapat dipastikan anak akan sangat kekurangan ruang gerak saat pembelajaran dilakukan di dalam kelas. Hal ini juga sangat berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

Kesimpulan dari hasil penelitian ini berdasarkan hasil tes tingkat kebugaran jasmani, pengukuran status gizi, observasi, wawancara, pengumpulan dokumen, dan angket diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Dasar Negeri Bunipah 2 Kecamatan Aluh-aluh terkategori Kurang (K).

## **SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan serta menyikapi pentingnya arti serta manfaat kebugaran jasmani bagi semua orang, terutama bagi peserta didik yang sedang menjalani proses pendidikan di sekolah, maka peneliti menyarankan kepada:

1. Peserta didik Sekolah Dasar Negeri Bunipah 2 Kecamatan Aluh-Aluh agar selalu dapat membudayakan gerakan hidup aktif dan sehat baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.
2. Orang tua peserta didik Sekolah Dasar Negeri Bunipah 2 Kecamatan Aluh-Aluh agar senantiasa dapat mengontrol dan mengawasi pola hidup anaknya sehingga kebugaran jasmani peserta didik selalu dalam kondisi baik.
3. Sekolah Dasar Negeri Bunipah 2 Kecamatan Aluh-Aluh yang di antaranya memiliki alat dan fasilitas pembelajaran pendidikan jasmani yang masih kurang, hendaknya digunakan secara optimal sehingga dapat memotivasi atau merangsang peserta didik untuk aktif bergerak sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afand. 2009. *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani* (Online) <http://afand.cybermq.com/post/detail/6966/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-kebugaran-jasmani>, diakses 08 November 2018.

- Depdiknas. 2003. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Irianto, Djoko Pekik. 2006. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: ANDI OFFSET
- Janah, Ruodhotul. 2017. *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anak Usia 10-12 Tahun di SDN Lidah Wetan IV/566 Kecamatan Lakarsantri Surabaya*. Jurnal Kesehatan Olahraga Vol 07 Nomor 3 Edisi Maret Tahun 2017 Halaman 90-96
- JPOK. 2018. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Skripsi, Tesis, Artikel, dan Makalah Edisi 2*. Banjarbaru: JPOK FKIP ULM Banjarbaru Kalimantan Selatan
- Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- Kusumawati, Mia. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta
- Mahardika, I Made Sriundy. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajara*. Surabaya: Unesa University Press
- Novia, Windy. 2014. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Terbaru*. Surabaya: Khasiko
- Oktaviani, Maulida Nur. *Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Metode Penugasan Senam Segar Ceria*. Banjarbaru: Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Vol 16 Nomer 2, Desember 2017 Halaman 195
- Selatan, Kalimantan. [https://id.wikipedia.org/wiki/Kalimantan\\_Selatan](https://id.wikipedia.org/wiki/Kalimantan_Selatan), diakses 08 November 2018
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian & Pengembangan Research and Depelopment*. Bandung: Alfabeta
- Tasai, Amran. 2010. *Cermat Berbahasa Indonesia untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: Akademika Pressindo
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers